

Горшочек, вари. Улучшаем умственные способности

Каждодневные информационные потоки с разных сторон требуют от нас недюжинных умственных способностей, чтобы эти потоки усваивать и откладывать в памяти нужные и полезные факты.

Без хорошей памяти и развитого интеллекта сейчас никуда. Поэтому у современных людей так востребованы практические советы по тому, как улучшить память и расширить возможности мозга.

Когда речь идёт о расширении возможностей мозга, на ум приходит фильм «Limitless» («Область тьмы» в российском прокате) с Брэдли Купером в главной роли. Принимаешь чудесную таблетку - и ты гибрид Эйнштейна с Илоном Маском. Медицинские препараты, улучшающие работу мозга, действительно существуют, но эффект от них ограничен. Поскольку рекомендовать серьёзные препараты могут только профессиональные медики, мы обратим внимание на наиболее безвредные и базовые препараты.

Самый безвредный и расхожий, есть почти в каждой аптечке, - это **глицин**. Повышает умственную работоспособность, снижает эмоциональное возбуждение и стресс. Побочных эффектов у глицина мало, но они есть: вялость, слабость, сонливость, низкое давление.

Гинко билоба - растительный препарат, основанный на экстракте листьев дерева гинко билоба. Считается, что он улучшает функционирование мозга, сердечно-сосудистой системы, а также других органов. Кроме того, экстракт гинко билоба может действовать как антиоксидант, улучшая состояние человека при болезни Альцгеймера и деменции. Препарат не предотвратит развития этих болезней, которые поражают когнитивные способности человеческого мозга, но могут оказать общий улучшающий эффект.

Пирацетам - исторически первое ноотропное лекарственное средство. Как сказано в инструкции, улучшает связи между полушариями головного мозга и синаптическую проводимость в неокортикальных структурах, улучшает мозговой кровоток. Есть побочные эффекты.

Вместо медицинских препаратов можно прибегнуть к натурально-природному способу улучшения когнитивных способностей - с помощью поступающей в организм еды. Существуют продукты, оказывающие на мозг положительное влияние. Вот они.

Орехи

Особенно мощным стимулятором работы мозга является грецкий орех, в котором содержатся витамины группы В, ответственные за укрепление памяти, и аскорбиновая кислота, отвечающая за состояние нейронов.

Грецкий орех не только пойдёт на пользу когнитивным способностями нашего мозга, но и попутно повысит упругость артериальных сосудов.



Интересно, что в Вавилоне правители запрещали простолюдинам употреблять грецкие орехи, поскольку считали, что если человек съест похожее на человеческий мозг ядро ореха, он тут же поумнеет. С тех, к слову, мало что изменилось, только теперь правители не допускают нас до правдивой информации - тоже с опасением, что мы поумнеем.



Шоколад

Кто не знает о пользе для ума шоколада. Правда, шоколад не играет вдолгую, а усиление умственной деятельности происходит за счёт выброса в кровь глюкозы.

Сладкий шоколад благодаря глюкозе стимулирует работу мозга, ускоряет реакцию, улучшает восприятие и память.

Яблоки

Секрет кроется в железе, которое повышает гемоглобин и участвует в процессе переноса кислорода к клеткам мозга. Железо улучшает способность к запоминанию и концентрации внимания.

Благоприятное влияние на мозг в составе яблок оказывает и такой микроэлемент, как бор - он повышает активность головного мозга.



Рыба

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 действуют на мозг окольным путём: они отвечают за функционирование нервной системы. В свою очередь, спокойное и уравновешенное состояние человека помогает нашему мозгу работать лучше.

Маленький совет: выбирайте самые жирные сорта рыбы.

Чай

Самый обычный чай, который мы пьём каждый день, вносит свой вклад в стимуляцию работы мозга.

Аминокислота L-теанин, которая содержится в чае, проникает в мозг через гематоэнцефалический барьер и оказывает действие, схожее с кофеином: уменьшает стресс и улучшает память.

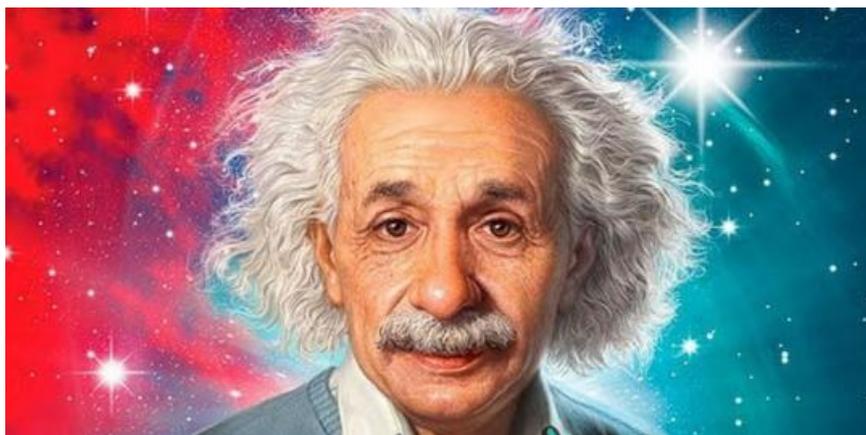


На счёт действия L-теанина и кофеина даже есть сравнительное научное исследование за авторством нидерландских учёных. Группа людей, выпивших зелёный чай, в ходе тестовых заданий показывали более высокий уровень умственной работы, чем другая группа, которой давали кофе.

В любом случае, увы и ах, Эйнштейном вы не станете. Те способности, которые даны нам генетически, от

природы, можно лишь улучшить, развить до пиковых значений. Но и это тоже очень хорошо: кому не хочется стать хоть на самую малость умнее?

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 3883 18.06.2019, 19:10 👍 1

URL: <https://babr24.com/?IDE=273356> Bytes: 5257 / 4439 [Версия для печати](#)

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)